

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SALATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 3 083.9 Białko ogółem [g] 146.4 Tłuszcz [g] 128.1 Węglowodany ogółem [g] 359 Sód [mg] 3 804.3 Błonnik pokarmowy [g] 36.8
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX 10 g RUKOLA 2 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt ROSZPONKA 4 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 867.1 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 110.9 Węglowodany ogółem [g] 357.8 Sód [mg] 2 486.1 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SALATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 927 Białko ogółem [g] 156.5 Tłuszcz [g] 125.1 Węglowodany ogółem [g] 312.1 Sód [mg] 3 757.1 Błonnik pokarmowy [g] 43.7

2026-01-27 wtorek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA NEAPOLIJAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jablko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 430.4 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 80.3 Węglowodany ogółem [g] 322.2 Sód [mg] 2 613.4 Błonnik pokarmowy [g] 30.3
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 548.2 Białko ogółem [g] 115.3 Tłuszcz [g] 78.8 Węglowodany ogółem [g] 361.3 Sód [mg] 2 595.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.7
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY B/CUKURU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jablko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) TWAROZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA B/C 200 ml	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )
2026-01-28 środa	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZCZYPIÓREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUŚTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LENIWE GOTOWANE (kluski leniwe) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 549.8 Białko ogółem [g] 119.6 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 336.4 Sód [mg] 3 354.8 Błonnik pokarmowy [g] 32.9

2026-01-28 środa	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SZPINAK BABY 2g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g SAŁATA MIX 15 g KIELKI 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 437.9 Białko ogółem [g] 96.5 Tłuszcz [g] 80.5 Węglowodany ogółem [g] 350 Sód [mg] 3 384.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.8
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ BRAZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt
2026-01-29 czwartek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 150 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIELKI 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 721.6 Białko ogółem [g] 124.6 Tłuszcz [g] 76.7 Węglowodany ogółem [g] 404.4 Sód [mg] 2 191.8 Błonnik pokarmowy [g] 35.7
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10g MIOD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) ROSZPONKA 5g KIELKI 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 728.8 Białko ogółem [g] 122.7 Tłuszcz [g] 68.7 Węglowodany ogółem [g] 423.9 Sód [mg] 2 438.9 Błonnik pokarmowy [g] 27.3

2026-01-29 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 150 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jablko, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) SALATKA SZWEDZKA 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINA DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 522.5 Białko ogółem [g] 124.2 Tłuszcz [g] 89.1 Węglowodany ogółem [g] 318.1 Sód [mg] 2 500.9 Błonnik pokarmowy [g] 40.2
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g MANDARYNKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jablko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 50 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 867.3 Białko ogółem [g] 107.4 Tłuszcz [g] 110.9 Węglowodany ogółem [g] 381.2 Sód [mg] 2 232.9 Błonnik pokarmowy [g] 35.8	
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 15 g MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g MUS JABLKÓWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobła) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 50 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 717.6 Białko ogółem [g] 98.6 Tłuszcz [g] 85.8 Węglowodany ogółem [g] 405.3 Sód [mg] 2 179.1 Błonnik pokarmowy [g] 25.6	
2026-01-30 piątek	Dieta łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 15 g MANDARYNKA 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jablko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 722 Białko ogółem [g] 124.6 Tłuszcz [g] 109.8 Węglowodany ogółem [g] 318.5 Sód [mg] 2 345.2 Błonnik pokarmowy [g] 37.8

2026-01-31 sobota	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 10 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 549.4 Białko ogółem [g] 98.9 Tłuszcz [g] 97.5 Węglowodany ogółem [g] 334.3 Sód [mg] 3 026.7 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 441.4 Białko ogółem [g] 92.8 Tłuszcz [g] 90.2 Węglowodany ogółem [g] 328.1 Sód [mg] 2 991.8 Błonnik pokarmowy [g] 16.5
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 10 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g). 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYNNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt
2026-02-01 niedziela	Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 663.2 Białko ogółem [g] 120.8 Tłuszcz [g] 96.6 Węglowodany ogółem [g] 346 Sód [mg] 2 666.8 Błonnik pokarmowy [g] 34.8

2026-02-01 niedziela	Dieta lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) MIÓD 1 szt LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 815.2 Białko ogółem [g] 119.9 Tłuszcz [g] 95.7 Węglowodany ogółem [g] 384.1 Sód [mg] 2 902.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.2
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )
2026-02-02 poniedziałek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SAŁATA MIX 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 408.8 Białko ogółem [g] 108.6 Tłuszcz [g] 83.2 Węglowodany ogółem [g] 327 Sód [mg] 3 164.5 Błonnik pokarmowy [g] 37.7
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SAŁATA MIX 10 g KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) MUS JABŁKOWO TRUSKAWKOWY (jabłka, truskawki) 200 g RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SOS WANILIOWY (masłanka, cukier waniliowy) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 284.4 Białko ogółem [g] 81.4 Tłuszcz [g] 56.9 Węglowodany ogółem [g] 373.3 Sód [mg] 2 731.9 Błonnik pokarmowy [g] 17.4

2026-02-02 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SALATA MIX 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) RYŻ BRAZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 413.6 Białko ogółem [g] 106.3 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 312.6 Sód [mg] 3 457.6 Błonnik pokarmowy [g] 48.3
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki ječzmienne) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TAŁARKI OBRANY 50 g SALATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g) ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SALAMI (kielbasa wp-wol., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 3 051.1 Białko ogółem [g] 122.2 Tłuszcz [g] 139.5 Węglowodany ogółem [g] 346.3 Sód [mg] 3 829.7 Błonnik pokarmowy [g] 30.4
2026-02-03 wtorek	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki ječzmienne) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) SALATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZONY KOTLET DROBIOWY (mięso drobiowe mielone, jajka kl.M, przyprawy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 2 354.7 Białko ogółem [g] 112.1 Tłuszcz [g] 60.5 Węglowodany ogółem [g] 359.8 Sód [mg] 2 938 Błonnik pokarmowy [g] 26.5
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TAŁARKI OBRANY 50 g SALATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g) ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 598.9 Białko ogółem [g] 116.9 Tłuszcz [g] 114.4 Węglowodany ogółem [g] 284 Sód [mg] 3 523.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.7

2026-02-04 środa	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko, cebula) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2</b> ) PAMPUCHY 5 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 267.5 Białko ogółem [g] 80.6 Tłuszcz [g] 58.2 Węglowodany ogółem [g] 366.3 Sód [mg] 2 251.1 Błonnik pokarmowy [g] 23.1
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 403.5 Białko ogółem [g] 93.4 Tłuszcz [g] 91.1 Węglowodany ogółem [g] 315.6 Sód [mg] 2 725.8 Błonnik pokarmowy [g] 18.2
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko, cebula) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )
2026-02-05 czwartek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 511.3 Białko ogółem [g] 122.4 Tłuszcz [g] 93.5 Węglowodany ogółem [g] 309.6 Sód [mg] 3 587.4 Błonnik pokarmowy [g] 27.9

2026-02-05 czwartek	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYKĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix salat, słonecznik) 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 565.1 Białko ogółem [g] 114.6 Tłuszcz [g] 97.5 Węglowodany ogółem [g] 322.1 Sód [mg] 2 997.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.1
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt SZYNKA Z PIERSIA INDYKĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )
2026-02-06 piątek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SALATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 624.5 Białko ogółem [g] 102.3 Tłuszcz [g] 88.1 Węglowodany ogółem [g] 376.8 Sód [mg] 1 961 Błonnik pokarmowy [g] 34.7
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SALATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 342.6 Białko ogółem [g] 98.4 Tłuszcz [g] 55.9 Węglowodany ogółem [g] 379.7 Sód [mg] 2 345.2 Błonnik pokarmowy [g] 25.9

2026-02-06 piątek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	<p>CHLEB GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (<b>SOJA</b>)            JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (<b>JAJA</b>)            PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g            SALATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 20 g            MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g            HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)            FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g (<b>RYBA</b>)            SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)            ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g            SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (<b>GORCZYCA</b>)            KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>CHLEB GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (<b>MLEKO</b>)            LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt            HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Energia [kcal] 2 329.5            Białko ogółem [g] 113.2            Tłuszcz [g] 78.8            Węglowodany ogółem [g] 302.3            Sód [mg] 2 504.5            Błonnik pokarmowy [g] 37</p>
	Dieta podstawowa	<p>ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (<b>MLEKO</b>)            CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (<b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b>)            SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (<b>MLEKO</b>)            POMIDOR 50 g            LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt            HERBATA 1SZT. 1 szt            CUKIER 10 g</p>	<p>ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)            PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)            SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (<b>GLUTEN</b>)            KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (<b>GLUTEN</b>)            SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (<b>SELER</b>)            KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)            SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g (<b>MLEKO</b>)            OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g            KIELKI 4 g            HERBATA 1SZT. 1 szt            CUKIER 10 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Energia [kcal] 2 532.4            Białko ogółem [g] 105.6            Tłuszcz [g] 101.5            Węglowodany ogółem [g] 314.6            Sód [mg] 2 949.5            Błonnik pokarmowy [g] 30.9</p>	
2026-02-07 sobota	Dieta lekkostrawna	<p>ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (<b>MLEKO</b>)            ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (<b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b>)            BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g            LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt            HERBATA 1SZT. 1 szt            CUKIER 10 g</p>	<p>ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)            PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)            SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (<b>GLUTEN</b>)            KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (<b>GLUTEN</b>)            BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (<b>GLUTEN</b>)            KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)            SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g (<b>MLEKO</b>)            SALATA MIX 5 g            KIELKI 4 g            HERBATA 1SZT. 1 szt            CUKIER 10 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Energia [kcal] 2 510.4            Białko ogółem [g] 105.6            Tłuszcz [g] 95.8            Węglowodany ogółem [g] 320            Sód [mg] 3 367.6            Błonnik pokarmowy [g] 18.5</p>	
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	<p>CHLEB GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (<b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b>)            SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (<b>MLEKO</b>)            LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt            POMIDOR 50 g            HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)</p>	<p>ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)            PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)            SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (<b>GLUTEN</b>)            KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (<b>GLUTEN</b>)            SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (<b>SELER</b>)            KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>CHLEB GRAHAM 100 g (<b>GLUTEN</b>)            MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (<b>MLEKO</b>)            PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)            SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g (<b>MLEKO</b>)            OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g            KIELKI 4 g            HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Energia [kcal] 2 457.3            Białko ogółem [g] 104.4            Tłuszcz [g] 110.8            Węglowodany ogółem [g] 269.2            Sód [mg] 3 262.5            Błonnik pokarmowy [g] 36.6</p>

2026-02-08 niedziela	Dieta podstawowa	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 744.8 Białko ogółem [g] 115.6 Tłuszcz [g] 111.7 Węglowodany ogółem [g] 337.6 Sód [mg] 3 491.4 Błonnik pokarmowy [g] 32.9
	Dieta lekkostrawna	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SAŁATA MIX 20 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 879.3 Białko ogółem [g] 112.3 Tłuszcz [g] 117.3 Węglowodany ogółem [g] 360 Sód [mg] 3 192.8 Błonnik pokarmowy [g] 25.1
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por